



Lauren Peso Polska
S.A.



Trening Crossfit jako alternatywa dla treningów na siłowni-szkolenie

Numer usługi 2024/08/02/8291/2249435

📍 Elk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 16.09.2024 do 16.09.2024

2 380,00 PLN brutto

2 380,00 PLN netto

297,50 PLN brutto/h

297,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Trenerzy personalni.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	15-09-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	8
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

"Trening Crossfit jako alternatywa dla treningów na siłowni-szkolenie" - przygotuje do samodzielnego przygotowania, zaplanowania i przeprowadzenia treningu crossfit.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje i analizuje trening Crossfit. Programuje trening Crossfit, skaluje go i planuje progresję.	Charakteryzuje specyfikę treningu Crossfit, planuje i dobiera ćwiczenia do treningu w odpowiednim czasie.	Test teoretyczny
Omawia korzyści płynące z treningu Crossfit, jego plusy i minusy. Pozyskuje nowych klientów.	Posługuje się językiem korzyści płynącym i dopasowanym do specyfiki treningu Crossfit i zainteresowanych klientów.	Test teoretyczny
Dobiera oraz prawidłowo wykonuje podstawowe ćwiczenia Crossfit.	Wykonuje i instruuje jak wykonywać podstawowe ćwiczenia Crossfit.	Test teoretyczny
Omawia istotę współpracy z fizjoterapeutą podczas intensywnych treningów.	Wskazuje i charakteryzuje działania dodatkowe do treningu jaką jest współpraca z fizjoterapeutami.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Po ukończeniu szkolenia Uczestnik otrzymuje imienne zaświadczenie o ukończeniu szkolenia wraz z opisem osiągniętych efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, zaświadczenie stanowi potwierdzenie osiągnięcia założonych efektów uczenia się w programie szkolenia na podstawie walidacji w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria weryfikacji

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Dokument potwierdza ukończenie procesu szkoleniowego, zapewniając zastosowanie rozwiązań rozdzielających procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Test zostanie zweryfikowany przez osobę wskazaną jako walidator szkolenia.

Program

Szkolenie skierowane jest do osób pracujących w zawodzie trenera personalnego i trwać będzie 8 godzin zegarowych.

Szkolenie składa się z części teoretycznej oraz praktycznej.

Uczestnik szkolenia nabędzie wiedzę, która przyda mu się w pracy na co dzień z podopiecznymi. Dzięki temu poprawi swoje kompetencje trenerskie i poszerzy zakres swojej działalności o nowy rodzaj treningu. Jest to niezwykle istotne, gdyż branża fitness szybko się zmienia i chcąc świadczyć usługi na najwyższym poziomie- musimy ciągle się rozwijać i dostosowywać do sytuacji jaka panuje na świecie.

Program szkolenia:

- Definicja i analiza treningu Crossfit
- Programowanie treningu, progresja i skalowanie
- Podział treningu Crossfit na dane działy
- Praca z klientem 1 na 1 a praca z grupami
- Korzyści płynące z treningu Crossfit, jego plusy i minusy
- Praktyka podstawowych ćwiczeń Crossfit
- Sposoby na pozyskiwanie nowych klientów
- Istota współpracy z fizjoterapeutą podczas intensywnych treningów

W trakcie szkolenia przewidziane są przerwy, które nie są wliczone w czas trwania szkolenia.

Godziny trwania szkolenia liczone są w godzinach zegarowych- 8 godzin (1 godzina=60 minut).

Harmonogram jest orientacyjnym czasem realizacji poszczególnych etapów szkolenia. Godziny realizacji poszczególnych modułów mogą ulec zmianie.

Warunki otrzymania zaświadczenia o ukończeniu szkolenia:

1. Frekwencja Uczestnika na poziomie co najmniej 90% czasu trwania szkolenia oraz
2. Uzyskanie co najmniej 70% poprawnych odpowiedzi w teście wiedzy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Definicja i analiza treningu Crossfit	Michał Wesołowski	16-09-2024	07:00	08:00	01:00
2 z 12 Programowanie treningu, progresja i skalowanie	Michał Wesołowski	16-09-2024	08:00	09:00	01:00
3 z 12 Przerwa (nie wlicza się czas trwania szkolenia)	Michał Wesołowski	16-09-2024	09:00	09:10	00:10
4 z 12 Podział treningu Crossfit na dane działy	Michał Wesołowski	16-09-2024	09:10	10:10	01:00
5 z 12 Praca z klientem 1 na 1 a praca z grupami	Michał Wesołowski	16-09-2024	10:10	11:10	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 12 Przerwa (nie wlicza się do czasu trwania szkolenia)	Michał Wesołowski	16-09-2024	11:10	11:20	00:10
7 z 12 Korzyści płynące z treningu Crossfit, jego plusy i minusy	Michał Wesołowski	16-09-2024	11:20	12:20	01:00
8 z 12 Praktyka podstawowych ćwiczeń Crossfit	Michał Wesołowski	16-09-2024	12:20	13:20	01:00
9 z 12 Przerwa (nie wlicza się do czasu trwania szkolenia)	Michał Wesołowski	16-09-2024	13:20	13:30	00:10
10 z 12 Sposoby na pozyskiwanie nowych klientów	Michał Wesołowski	16-09-2024	13:30	14:30	01:00
11 z 12 Istota współpracy z fizjoterapeutą podczas intensywnych treningów	Michał Wesołowski	16-09-2024	14:30	15:10	00:40
12 z 12 Walidacja	-	16-09-2024	15:10	15:30	00:20

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 380,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 380,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	297,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	297,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Michał Wesołowski

Czynny szkoleniowiec w zakresie szkoleń trenerskich. Występuje jako prelegent na konferencjach, warsztatach, szkoleniach. Aktywny zawodowo trener. Specjalizuje się w pracy zarówno indywidualnej jak i grupowej. Stosuje metody ogólnorozwojowe, korzysta z wielu dyscyplin sportu. Zgłębił i ciągle zgłębia wiedzę niezbędną w branży. Pracuje treningowo z ludźmi o różnych potrzebach i stanie zdrowia - od osób po chorobach, ciąży, przedszkolaków po zawodowych sportowców.

Rozwinął swój klub sportowy i wyszkolił ponad 20 trenerów, którzy do dnia dzisiejszego pracują w zawodzie trenera personalnego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Zestawy ćwiczeń, scenariusze, plany treningowe, sala treningowa wraz z wyposażeniem treningowym.

Adres

ul. Tadeusza Kościuszki 26A

19-300 Ełk

woj. warmińsko-mazurskie

Kontakt



Alina Krasoń-Stajniak

E-mail a.krason@laurenpeso.pl

Telefon (+48) 739 017 507